www.caras.pt

CARAS

PUBLICAÇÃO SEMANAL

Nº 1517 • 7 DE SETEMBRO DE 2024 • PORTUGAL

29 ANOS

PRINCESA DAS ASTÚRIAS VOLTA À VIDA MILITAR

LEONOR ALISTA-SE NA MARINHA

AS IMAGENS DO CASAMENTO DA PRINCESA MARTHA LOUISE

BRAD PITT LEVA A NAMORADA AO FESTIVAL DE VENEZA...

... ONDE A EX-MULHER, ANGELINA JOLIE, TEVE A MAIOR OVAÇÃO

FOTO: JOÃO LEMOS

Uma janela para o mundo

A CARAS marca a vida da sociedade portuguesa há 29 anos.
Continuamos fiéis à nossa missão de entreter, inspirar e informar.
Tudo, esperamos, com elegância e estilo, mesmo quando atravessamos tempos difíceis.
Desde a sua criação, a CARAS distingue-se pelos seus exclusivos com fotografias apelativas e entrevistas relevantes. Temos dado destaque à vida das celebridades nacionais e internacionais, com um lugar especial para a realeza, mas também às viagens, moda, beleza e, entre outras rubricas, decoração.
Com uma equipa que dispõe dos melhores fotógrafos, jornalistas e *designers*, vamos continuar a abrir-lhe todas as semanas uma janela para o mundo.

CARAS 29 ANOS

No 9.º mês de 1995 chegava às bancas a nossa revista, cujo chamado "n.º 0" foi distribuído gratuitamente em todo o país. Passados 29 anos, a CARAS continua a levar até si, através da revista, do site ou das redes sociais, as melhores histórias das celebridades do país e do mundo.

O ano em que surgiu na imprensa portuguesa a revista CARAS, em setembro de 1995, foi o mesmo em que foi criado o *site* de pesquisa Yahoo! e em que a Microsoft lançou o Windows 95, que foi uma revolução no mercado dos computadores.

Também em 1995 chegou ao mercado norte-americano a consola PlayStation, que foi igualmente revolucionária no mundo dos videojogos.

Nesse mesmo ano duas atletas portuguesas tornaram-se campeãs do mundo em Gotemburgo, na Suécia: **Manuela Machado**, na maratona feminina, e **Fernanda Ribeiro,** nos 10 mil metros.

Ainda no desporto, o Futebol Clube do Porto ganhou o campeonato da I Liga, ficando 7 pontos acima do Sporting.

E enquanto Hollywood se rendeu a *Forrest Gump*, atribuindo-lhe o Óscar de Melhor Filme e o de Melhor Ator Principal ao seu protagonista, **Tom Hanks,** em Veneza, Itália, o júri do Festival de Cinema entregou o seu Prémio Especial à película *A Comédia de Deus*, de **João César Monteiro.**

Em 1995, o disco mais vendido em Portugal foi *1492 The Conquest of Paradise*, de **Vangelis**. Isto no mesmo ano em que a banda sonora do filme de animação *O Rei Leão* ganhou o Óscar, um Golden Globe e um Grammy.

Já em setembro nasceu a CARAS, cuja capa do n.º 0, que foi distribuído gratuitamente por todo o país, foi sobre as férias românticas do casal **Manuela Moura Guedes e José Eduardo Moniz.**

Essa capa da primeira edição foi ilustrada com uma entrevista exclusiva ao cantor espanhol **Julio Iglesias**, que na altura fazia grande sucesso a nível mundial.

N.º 0 • 1 de setembro

N.º 4 • 30 de setembro

N.º 8 • 28 de outubro

N.º 1 • 9 de setembro

N.º 2 • 16 de setembro

N.º 3 • 23 de setembro

N.º 5 • 7 de outubro

N.º 6 • 14 de outubro

N.º 7 • 21 de outubro

N.º 9 • 4 de novembro

N.º 10 • 11 de novembro

N.º 11 • 18 de novembro

CARAS 29 ANOS

N.º 12 • 25 de novembro

N.º 13 • 2 de dezembro

N.º 14 • 9 de dezembro

N.º 15 • 16 de dezembro

Nesse primeiro ano destacam-se ainda duas histórias de capa da realeza, nomeadamente uma entrevista exclusiva ao príncipe **Alberto** do Mónaco, realizada em Monte Carlo, e a célebre (e polémica) entrevista que a princesa **Diana** deu à BBC.

Nesses meses de 1995 só repetimos as figuras da capa uma única vez, com o piloto austríaco **Gerhard Berger,** que se casou nesse ano com a modelo portuguesa **Ana Corvo**. Foi na CARAS que anunciaram a primeira gravidez e mostraram pela primeira vez a bebé, **Sara Maria**.

Passados 29 anos, a equipa da CARAS continua a levar até si as histórias das celebridades do país e do mundo. E, adulta e madura, mas sempre atenta às mudanças, a CARAS tem também uma forte presença no digital, tanto através do *site*, sempre atualizado, como nas páginas de Instagram e Facebook. ●

N.º 16 • 23 de dezembro

N.º 17 • 30 de dezembro

O príncipe Alberto do Mónaco foi o primeiro membro da realeza a ilustrar uma capa da CARAS. Tinha então 27 anos e, em exclusivo à nossa publicação, confessou que ainda não se queria casar.

O empresário, de 44 anos, e a nutricionista, de 29, celebram sete anos de relacionamento.

Natural da Madeira, **Duarte Miguel Freitas** mudou-se para Lisboa para tirar o curso de Engenharia Informática no Instituto Superior Técnico, a que se seguiu um mestrado em Inteligência Artificial. O atual CEO da Anturio, empresa especializada em tecnologias de informação, conheceu a mulher, **Joana Martins**, num evento de moda, o Rossio Fashion Day, para o qual ela tinha sido convidada a desfilar e onde ele se encontrava por a sua família ter um negócio ligado à representação de marcas de roupa. A empatia entre os dois foi imediata,

"Ser 'miss' não é uma profissão, é uma experiência de vida. Dá-nos muitos ensinamentos." (Joana)

segundo nos disse o casal, que recebeu a CARAS no seu apartamento, na zona da Bela Vista, em Lisboa. Casados desde 2022, o empresário, de 44 anos, e a nutricionista, de 29 – que chegou a competir em alguns concursos de beleza internacionais –, falaram sobre os desafios e as alegrias de equilibrar carreiras exigentes e uma vida a dois. Ou melhor, a três, pois entretanto juntou-se à família o cão *Louie*, um lulu da Pomerânia anão.

– Estão juntos há sete anos e casados há dois. Qual foi o maior desafio que encontraram enquanto casal?

Joana Martins – Acho que o mesmo que todos os casais, somos pessoas diferentes e, ao

DUARTE MIGUEL FREITAS E JOANA MARTINS

CASAL PROCURA MANTER O EQUILÍBRIO ENTRE AMOR E AMBIÇÃO

criarmos uma relação, estamos também a descobrir-nos um ao outro, a moldar-nos às nossas próprias fases e mudanças. Quando nos conhecemos, eu tinha 22 anos e, neste momento, tenho 29. Não sou a mesma pessoa. Vamos mudando e temos de nos ir moldando. Isso é o mais importante numa relação saudável. É sermos companheiros, amigos, termos consciência de que temos de fazer algumas cedências, de ir aprendendo. E os maiores desafios têm sido esses.

– Conseguirem adaptar-se à personalidade um do outro?

– Exatamente. Há sempre fases melhores que outras e devemos aprender a não desistir ao primeiro obstáculo. Se sabemos que já encontrámos a pessoa certa, só temos que enfrentar os desafios, sermos adultos e ver como é que se vão ultrapassar os obstáculos da melhor forma possível.

– Duarte, nunca ponderou regressar à Madeira?

Duarte Miguel Freitas – O madeirense diz sempre que quer voltar à Madeira. Os meus colegas de curso madeirenses regressaram quase todos, eu fui o resistente, dos poucos que ficaram por Lisboa. Mas vou lá várias vezes. Talvez um dia, quando quisermos uma vida mais tranquila, nos mudemos para lá.

Joana – Gostamos de morar na cidade, somos muito cosmopolitas.

– Joana, como é que surgiram os concursos de beleza no seu percurso?

– Digo sempre que caí neste mundo um bocadinho de paraquedas. Aos 14 anos convidaram-me a participar num concurso, que ganhei. Acabei por passar ao concurso nacional e, com essa idade, fui enviada para concursos internacionais. Representei Portugal em sete concursos internacionais.

“O madeirense diz sempre que quer voltar à Madeira. Os meus colegas de curso regressaram quase todos.” (Duarte)

– Não era nova demais para embarcar em aventuras dessas?

– À minha mãe custou-lhe um pouco (o meu pai morreu quando eu era criança), mas sempre fui muito madura para a minha idade. Com 14 anos fui para a Guatemala, aos 18 já estava na China. Foi uma adolescência diferente, mas da qual me orgulho muito. E consegui sempre conciliar essas viagens com os estudos.

– Apaixonou-se, entretanto, pela área da nutrição?

– Sim. Sempre gostei da área da saúde. Gostava de ter ido para Pediatria ou Cirurgia Plástica, mas não consegui a média de que precisava e acabei por tirar o curso de Nutrição Clínica, área pela qual me apaixonei. Dou consultas há cinco anos.

– Como nutricionista, conseguiu influenciar a dieta e os hábitos alimentares do seu marido? Adotou alguma mudança significativa na sua alimentação?

Duarte – Não. Em casa somos terríveis.

Joana – Como se costuma dizer, "em casa de ferreiro, espeto de pau". Trabalhamos muito, temos horários complicados e, por muito que goste de cozinhar, acabamos sempre por encomendar comida. Sou muito boa nutricionista, digo exatamente o que os meus pacientes precisam de ouvir, mas aplicá-lo a nós… nem por isso.

– Teve de fazer sacrifícios para conseguir manter a carreira de *miss*?

"Sou muito boa nutricionista, digo exatamente o que os meus pacientes precisam de ouvir, mas aplicá-lo a nós… nem por isso." (Joana)

“Gostamos de chegar ao final do dia e discutir ideias e projetos que nos entusiasmem.” (Duarte)

Duarte é formado em Engenharia Informática, tem um mestrado em Inteligência Artificial e é CEO da empresa de “software” Anturio. Joana representou Portugal em concursos internacionais de beleza e formou-se, há cinco anos, em Ciências da Nutrição.

– Não, porque era uma coisa que gostava muito de fazer. Claro que foi custoso, na fase da adolescência, não ter tido tempo disponível para ir, por exemplo, ao cinema ou a concertos com as minhas amigas. Mas, por outro lado, ia à Turquia ou ao Egito. Era uma vida completamente diferente, muito gratificante no sentido em que essas viagens eram aprendizagens, davam-nos mundo. Por isso não me arrependo de nada. Acho que o universo das *misses* nos dá muitos ensinamentos a nível pessoal, escolar, profissional e até de relações interpessoais, com amigos e família. Se tivesse uma filha, iria inscrevê-la em concursos para a ajudar a crescer e aprender a ser mulher.

– Aprender a ser mulher?

– Exatamente. Cheguei a ter pais a virem ter comigo para me agradecerem a mudança de comportamento das filhas. O aprender a saber falar, o saber estar… É uma forma de ser.

“Se já encontrámos a pessoa certa, só temos de enfrentar os desafios e saber como ultrapassar os obstáculos.” (Joana)

– Porque ser *miss* não é apenas uma questão de beleza, não basta ser uma mulher bela?

– Infelizmente, em Portugal ainda temos uma mentalidade muito fechada relativamente aos concursos de beleza, mas mais de 50% da avaliação dos concursos é de cultura geral, de idiomas, não tem a ver com beleza física.

– Que conselhos daria a uma jovem que tivesse o sonho de um dia ser *miss*?

– Que ser *miss* não é uma profissão, é um *hobby*, que devem conjugar com os estudos. Os nossos estudos ninguém nos tira, os concursos de *misses* fazemo-los agora e depois acabam. É uma experiência de vida. Há que tirar o máximo partido desse período em termos de conhecimentos, de aprendizagens. Depois, é ter consciência de que nem todas podem vencer. Não devemos ficar tristes por não vencermos, porque não é só a cara bonita que vence, são todas as politiquices e outras avaliações que estão por detrás.

– Quando chegam a casa, conseguem abstrair-se das questões profissionais ou, pelo contrário, sentem necessidade de ir trocando algumas impressões?

Duarte – Gostamos de trocar ideias e de delinear projetos juntos. Uma das coisas de que mais gostamos é, depois de um dia de trabalho, ir jantar fora, beber um copo de vinho e discutir ideias e projetos que nos entusiasmem.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **LUÍS COELHO**

A atriz tem desfrutado dos dias de verão em família, depois de um "ano incrível", que no entanto a deixou exausta.

Foi em Évora que Ana Guiomar iniciou as suas semanas de descanso

Na herdade onde ficou hospedada

Após um ano de trabalho intenso, **Ana Guiomar** tem aproveitado o verão para usufruir de um merecido período de descanso antes de voltar aos seus compromissos profissionais. "*Sabe sempre bem ir de férias*", disse à CARAS antes de partir para o Alentejo, onde passou alguns dias em Évora, num cenário idílico, antes de viajar para Nova Iorque com os irmãos, **Leonardo Fonseca** e **Gonçalo Pereira**. "*Vou-vos contar o maior*

ANA GUIOMAR DE FÉRIAS ENTRE A CALMA DO

Em Times Square, no dia do seu 36.º aniversário

A sobrevoar Nova Iorque de helicóptero

disparate que fiz este ano: ofereci aos meus irmãos uma viagem a Nova Iorque e estou muito arrependida, pois é aquele sítio onde não se vai cansado. Disse duas ou três vezes que podíamos ir às Maldivas, ao Caribe, ao Algarve, mas não. As minhas férias foram cinco dias em Nova Iorque com os meus irmãos. De resto, ficarei por cá. Gosto de aproveitar o país que temos. Tem sido um ano incrível, mas não vou esconder que estou muito cansada", acrescentou.

Foi na cidade norte-americana que nunca dorme que a atriz celebrou os seus 36 anos, partilhando alguns momentos do seu dia de aniversário, que começou com a oferta de um ramo de flores, contou com um passeio de helicóptero e terminou com um jantar especial no Tao, considerado um dos melhores restaurantes asiáticos de Nova Iorque.

TEXTO: **CARLA MARTINS COSTA**
FOTOS: **@ANAGUIOMAR.OFICIAL**

ALENTEJO E O FRENESIM DE NOVA IORQUE

VIRGÍLIO CASTELO: “SOU UM OPERÁRIO

Aos 71 anos, e com uma carreira de cinco décadas, o ator tem tido a sorte de trabalhar nas várias vertentes do espetáculo.

Nome incontornável do mundo do espetáculo em Portugal, **Virgílio Castelo** é um ator completo e dá cartas não só nas diferentes esferas da representação, como também na área da direção de atores e enquanto argumentista. Raramente está parado e muitas vezes concilia diferentes projetos. De momento tem em mãos a peça *Heisenberg – O Princípio da Incerteza*, que voltou ao palco do Teatro Aberto, em Lisboa, para uma nova temporada. Trata-se de um espetáculo que tem comédia e tragédia e que protagoniza ao lado da atriz **Ana Guiomar**.

“Como homem, não tenderia a acreditar que fosse possível uma relação com esta diferença de idades.”

– Fale-nos um pouco desta peça e deste personagem.

Virgílio Castelo – É uma peça muito curiosa, porque é bastante original. O autor pega num princípio da física, que é o princípio da incerteza – que determina que quando se observa uma coisa com muita atenção não se consegue dizer para onde é que vai nem a que velocidade lá vai chegar –, e aplica-a a uma relação amorosa. Uma relação que, à partida, já tem um grau de incerteza muito grande, pois trata-se do relacionamento de um homem de 65 anos com uma mulher de 38. O que ele faz, no fundo, é dizer que a vida tem um princípio permanente de incerteza, porque tudo nesta relação, do ponto de vista racional e científico, não tem razão para funcionar. O autor

DO TEATRO, DA TELEVISÃO E DO CINEMA”

dá ao espectador a possibilidade de analisar se é possível ou não este tipo de relação. E, depois, o espectador, em função da sua vivência e experiência, e idade também, tenderá a enquadrar-se numa ou noutra perspetiva.

– E tem um resultado final?

– Tem um resultado final que não é claro. A peça tem seis cenas e acho que, apesar de haver uma evolução muito grande desde o momento em que as duas pessoas se conhecem numa estação de comboios até ao final, a verdade é que nós não sabemos se terminam realmente juntos ou não. Ambas as interpretações são possíveis, podem ter ficado juntos ou não.

– E o Virgílio tem a sua própria interpretação?

"Não faço planos para a vida, para não estragar os planos que a vida tem para mim."

Assim que "Heisenberg – O Princípio da Incerteza" sair de cena, volta aos palcos com a peça "O Homem da Amália", que regressa para uma nova temporada no Teatro da Malaposta, em Lisboa.

– Essa pergunta é difícil, porque eu, como homem, não tenderia a acreditar que fosse possível uma relação com esta diferença de idades. Mas a realidade e a vida desmentem-nos permanentemente e há "n" casos de homens com esta idade com mulheres muito mais novas. Só que a história e a tradição quase que demonstram que, de um modo geral, este tipo de relação tem sempre um interesse qualquer, seja financeiro – o famoso golpe do baú –, seja porque algumas mulheres mais novas sentem que com um homem mais velho têm uma segurança que não tiveram com o próprio pai. Para a minha vivência, tendo a acreditar que uma relação destas pode acontecer, pode até ter sinceridade intrínseca, mas eu dificilmente me veria com bons olhos numa situação destas.

– E como está a ser trabalhar com a Ana Guiomar?

"Com estes papéis [cómicos] em televisão, diverti-me imenso e senti que para uma parte do público foi uma surpresa."

– Nós já tínhamos trabalhado juntos numa novela, ela fez de minha filha, e também já a tinha dirigido numa outra produção, mas nunca tínhamos tido uma proximidade destas, muito menos em teatro. É uma descoberta. A Ana Guiomar é uma atriz com muitas ferramentas e tem uma capacidade de trabalho fantástica, e revejo-me muito nisso, pois também tenho prazer em trabalhar. Acho que fomos a pouco e pouco ultrapassando alguma inibição inicial, porque não tínhamos uma relação além do "olá, estás boa?" e de repente estamos numa peça que nos obriga a criar muita intimidade, inclusive uma cena de cama em que estamos praticamente nus, e isso não foi fácil. Embora também não tenha sido difícil, porque arranjámos maneira de a tornar real e autêntica, e isso passa para o público.

– Como é que tem sido a recetividade do público a este espetáculo?

– Bastante boa, com os espectadores a aumentarem todos os dias. Esta peça tem um denominador comum: é transversal, ou seja, qualquer tipo de público se pode rever nas personagens, tanto o mais letrado e sofisticado como o menos. A peça tem muitos momentos de comédia, de drama, de tragédia, e há uma coisa que as pessoas dizem que é muito interessante, que é a peça ter uma história com princípio, meio e fim, por esta ordem.

– Era isto que lhe apetecia fazer agora, teatro? Como é que surgiu esta proposta?

– Bom, a proposta surge como todas as propostas do **João Lourenço** [diretor do Teatro Aberto]. É um amigo e encenador

Em cena com a atriz Ana Guiomar

com quem tenho uma relação que não existe com mais ninguém. Ele telefona-me e eu não lhe pergunto o que é que vou fazer, confio em absoluto e, se tiver disponibilidade, aceito. São mais de 40 anos a trabalharmos juntos. Se era o que me apetecia fazer agora? Eu nunca olhei para as coisas dessa forma. Considero-me um operário do teatro, da televisão, do cinema. Raramente escolhi coisas porque me apetecia fazer isto ou aquilo e, como dizia **Agostinho da Silva**, não faço planos para a vida, para não estragar os planos que a vida tem para mim.

– Mas tem conseguido sempre um equilíbrio entre trabalhar na televisão, no teatro, no cinema.

– Sim. Mas tenho esse equilíbrio porque tenho muita sorte. Tenho propostas de vários quadrantes, felizmente, e isso é maravilhoso. Gosto quando me propõem algo de que não estou à espera, porque é mais desafiante.

– Costuma conciliar mais do que um projeto?

– Às vezes acontece. É um drama que todos nós nesta profissão, em Portugal, temos. Embora hoje em dia, no teatro, talvez o ator saiba que vai fazer uma peça com antecedência, mas depois na televisão e no cinema as datas mudam constantemente. A conciliação acaba por ser inevitável.

– Que outros projetos vêm a caminho?

– Em novembro vou repor o espetáculo *O Homem da Amália* no Teatro da Malaposta, em Lisboa, e tenho de voltar aos Açores para a minha atividade de autor, há feiras do livro para as quais estou convidado. Tive um convite para fazer uma comédia musical, mas acabei por não aceitar.

"A Ana Guiomar é uma atriz com muitas ferramentas e tem uma capacidade de trabalho fantástica."

– Comédia foi precisamente o que fez na sua última novela. Gosta desse género?

– Gosto imenso. Nas últimas duas novelas, aliás, fiz papéis no registo cómico. Tive a sorte de numa contracenar com a **Manuela Couto** e na outra com a **Rita Blanco**, que são maravilhosas e têm uma grande capacidade de improvisação. Também dei por mim a ir à gaveta da memória para encontrar processos de trabalho que usei há 50 anos, quando me estreei no teatro de revista. A revista exige um treino muito grande da capacidade de lidar e criar empatia imediata com o público e nunca mais fiz isso, a minha vida foi noutro sentido. Ao recuperar essas memórias com estes papéis em televisão, diverti-me imenso e senti que para uma parte do público foi uma surpresa, porque está habituado a ver-me em papéis mais pesados e dramáticos.

– No mês de agosto aproveitou para ir de férias?

– Sim, estive de férias em família. O meu cunhado tem um

barco e fomos uns dias a Ibiza e depois alugámos uma casa em Vila Nova de Milfontes. Este ano não fomos para o Algarve, porque a minha filha **Violeta** foi para o Brasil, ao abrigo do programa Erasmus, e a **Sancha**, que já tem 15 anos, foi de férias com as amigas.

– Como lidou com o facto de a Violeta ir estudar para fora?

– Bem. Ela é muito atinada, é super-responsável, confio inteiramente nela. O que me preocupa são os resultados escolares – está a tirar Psicologia –, e esses são bons.

– Tenciona ir visitá-la?

– Sim, nós fazemos sempre uma semana de férias no Natal fora de Portugal e este ano vamos ter com ela ao Rio de Janeiro.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **LUÍS COELHO**

"Tenho propostas de vários quadrantes, felizmente, e isso é maravilhoso. Gosto quando me propõem algo de que não estou à espera, porque é mais desafiante."

FRANCISCO E SOFIA GARCIA: “AS NOSSAS

FÉRIAS SÃO PLANEADAS A PENSAR NELES”

O apresentador e a mulher estiveram no Algarve com os filhos, Teresa, Mercedes e Francisco.

Francisco e Sofia vivem a paternidade com bastante leveza, mas assumem que este verão foi mais desafiante

Francisco Garcia, de 36 anos, apresentador do Canal Panda, e a mulher, **Sofia Garcia**, de 37, não dispensam as férias de verão no Algarve em família. Junto dos filhos, **Teresa**, de 9 anos, **Mercedes**, de 7, e **Francisco** [que tratam por Kiko], de 2, o casal aproveita todos os momentos para lhes criar experiências que mais tarde se tornem memórias inesquecíveis. A oportunidade perfeita

"Ele tem muita energia e exige muito de nós. Depois, quer fazer o mesmo que as irmãs e fazer tudo sozinho, como elas." (Francisco)

para uma conversa descontraída entre muitos mergulhos e gargalhadas.

– Com três crianças, e o Kiko ainda tão pequeno, este ano as férias estão a ser mais desafiantes?

Sofia Garcia – Pelo Kiko, sim, ele triplica o trabalho [risos], mas pelas miúdas não, porque já estão superindependentes e mais autónomas.

Francisco Garcia – Ele é muito desafiante e isso traz, obviamente, um maior desgaste durante as férias, mas também uma maior diversão [risos]. Nós já achávamos que quando era mais pequena a Mercedes era um furacão, mas o Francisco não nos permite um segundo de distração. Ele tem muita energia e exige muito de nós. Depois, quer fazer o mesmo que as irmãs e fazer tudo sozinho, como elas.

que o do ano passado, pois Francisco, de 2 anos, exige uma atenção constante e redobrada de ambos.

– Ao contrário de alguns casais com famílias numerosas, vocês optam por fazer férias com os vossos filhos sem ajudas externas. Sentem que assim ficam mais próximos deles?

– Na verdade, tem acontecido assim, não tem sido premeditado. E se tivéssemos alguma ajuda, não seria para deixarmos de estar com eles ou até para nos desresponsabilizarmos de alguma coisa.

Sofia – O facto de termos vindo para o Real Marina Hotel & SPA também acaba por nos permitir ter algum tempo para nós, pois os miúdos acabam por se entreter no Kids Club e dar tempo para estarmos uns minutos em silêncio [risos].

"Fomentamos muito a relação entre eles e queremos que entendam o que significa ter um irmão." (Sofia)

– Ainda assim, acabam por descansar menos e ter menos tempo a dois…

Francisco – Não descansamos, é verdade, mas não olhamos para as férias como uma oportunidade para tempo a dois, mas sim como uma forma de os nossos filhos se divertirem. Nós temos o ano inteiro para estar a dois na altura em que eles estão na escola e nas suas rotinas. As nossas férias são planeadas a pensar neles. Acho mesmo que servem para lhes

"Conseguimos criar horários de trabalho, mesmo que fora de horas, que não coincidam com os em que podemos estar com eles." (Francisco)

Francisco e as filhas, Teresa e Mercedes, nadaram com os golfinhos do Zoomarine

O apresentador do Canal Panda e a mulher passearam pelo Algarve e foram à Galiza visitar a família de Francisco. Roteiros que já se tornaram uma tradição nesta altura e pelos quais anseiam ao longo do ano.

darmos bons momentos e eu estou sempre em busca de coisas para fazermos. Nestes dias já andaram de moto de água, de barco, nadaram com os golfinhos no Zoomarine e ainda quero ver se andam de *karts*. Não consigo estar quieto e ando sempre em busca de animação para eles.

– Fomentam a criação de laços entre eles os três?

Sofia – Fomentamos muito a relação entre eles e queremos que entendam o que significa ter um irmão, o privilégio que é ter um amigo, um companheiro para toda a vida. Claro que às vezes andam às turras, mas no final do dia é sempre a união que fala mais alto. E isso é maravilhoso de ver.

– Serem vocês a gerir a vossa vida e agenda profissional permite-vos serem pais mais presentes?

Francisco – Claro, hoje estamos mais dedicados às redes sociais e ao *podcast Tal Pai, Tal Panda*, para podermos acompanhá-los e gerir os nossos horários. Conseguimos sempre criar horários de trabalho, mesmo que fora de horas, que não coincidam com os horários em que podemos estar com eles.

TEXTO: **ANDREIA CARDINALI** FOTOS: **AZEITONA CRIATIVA**

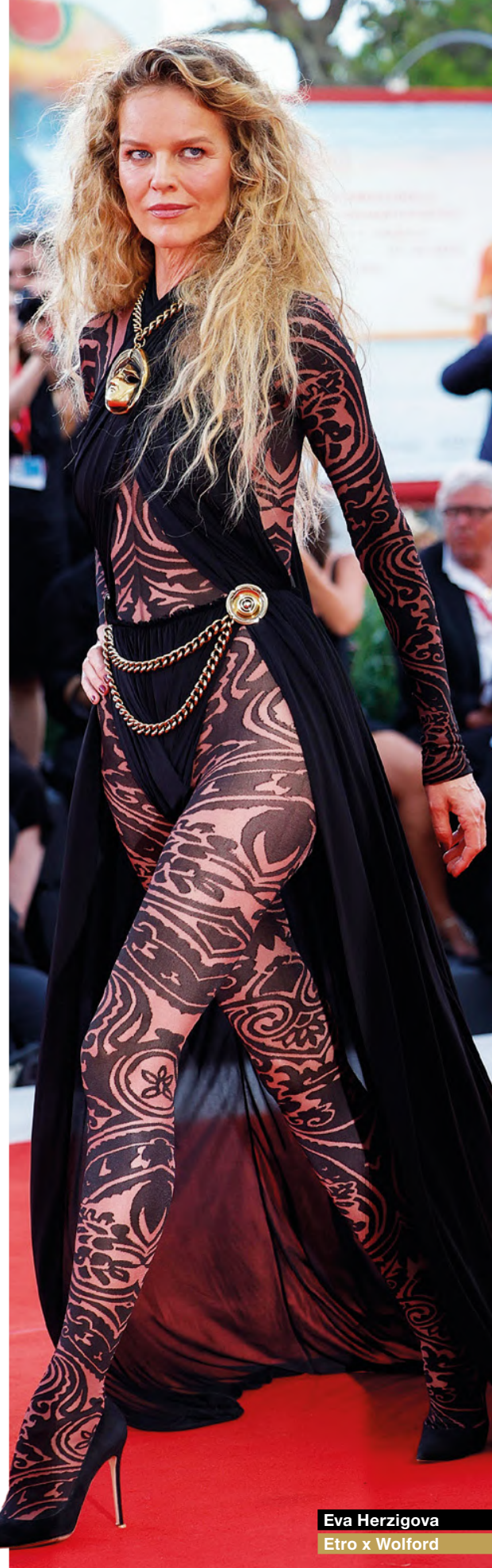
Cate Blanchett
Louis Vuitton

Izabel Goulart
Ermanno Scervino

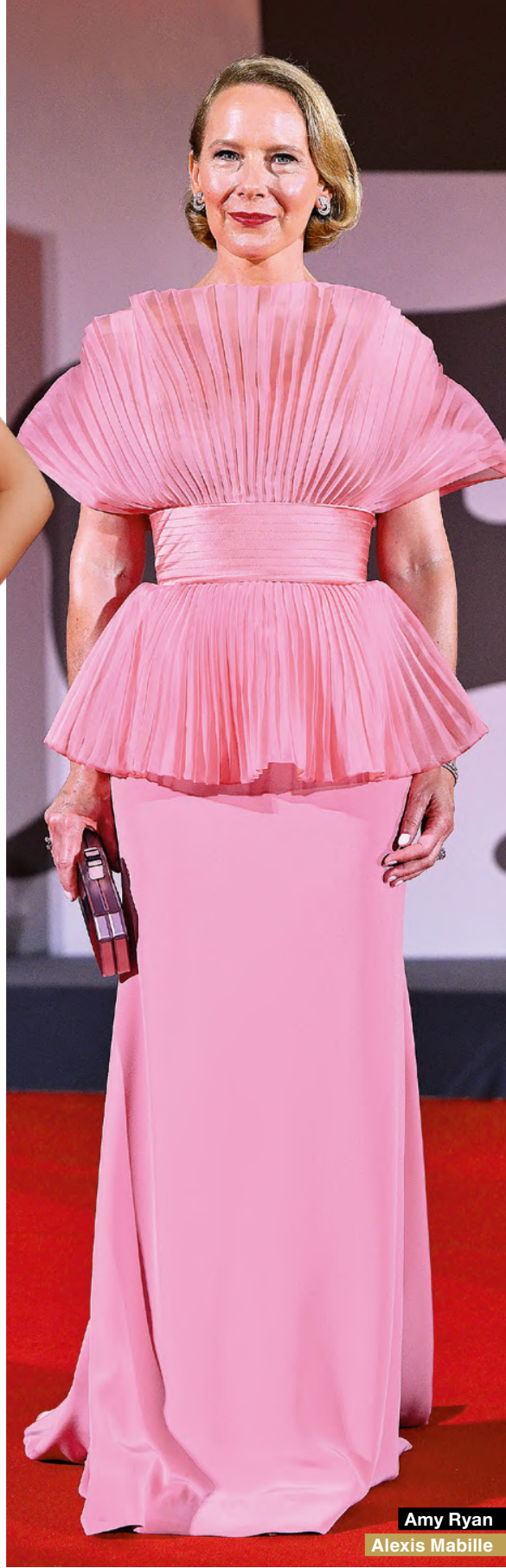
Nicole Kidman
Schiaparelli

VISUAIS MONOCROMÁTICOS DOMINAM “RED

Monica Bellucci
Vivienne Westwood

Winona Ryder
Chanel

Eva Herzigova
Etro x Wolford

CARPET" DO FESTIVAL DE CINEMA DE VENEZA

Jenna Ortega
Dior

Amy Ryan
Alexis Mabille

Felicity Jones
Prada

O preto foi o grande protagonista do desfile de estrelas que passaram pela passadeira vermelha da 81.ª edição do Festival de Cinema de Veneza, mas também houve salpicos de cor.

Durante 11 dias Veneza está nas bocas do mundo. É na cidade italiana que até dia 7 de setembro decorre aquele que é um dos festivais de cinema mais prestigiados da Europa e do mundo e onde se estende uma das passadeiras vermelhas mais cobiçadas também. Por lá desfilaram com elegância algumas celebridades, que deram nas vistas com as suas escolhas, confirmando, por exemplo, que o preto é uma aposta segura e que nunca sai de moda.

Desde os mais simples, como o modelo caicai da brasileira **Izabel Goulart**, até aos mais irreverentes, caso da modelo **Eva Herzigova**, de 51 anos, que apostou num macacão transparente colado ao corpo, como se de uma tatuagem se tratasse, da Wolford para a marca italiana Etro. **Nicole Kidman**, estrela de *Babygirl*, filme feminista erótico realizado pela holandesa **Halina Reijn**, também optou pelo preto, mas conjugado com

Isabelle Huppert
Balenciaga

Emily Ratajkowski
Gucci

Stacy Martin
Louis Vuitton

um espartilho *nude* em organza bordado a lantejoulas, um modelo apresentado em agosto na Semana de Alta-Costura de Paris, desenhado por **Daniel Roseberry**, diretor criativo da Schiaparelli.

O vermelho igualmente marcou pontos e ficou representado pela consagrada atriz francesa **Isabelle Huppert**, de 71 anos, que presidiu ao júri da 81.ª edição do Festival de Cinema de Veneza, e por **Jenna Ortega**, estrela de *Beetlejuice Beetlejuice*, de **Tim Burton**, que usou um modelo em tule de alta-costura da Dior inspirado no icónico vestido de casamento da personagem Lydia Deetz, protagonizada por **Winona Ryder** no original de 1988. Aliás, as duas atrizes, que contracenam na mais recente sequela, deram ainda que falar na *red carpet* ao demonstrar que a amizade entre elas ultrapassou o grande ecrã, tornando-se real. Isto porque Jenna saiu em defesa da colega ao dizer a Winona Ryder que não precisava de tirar os óculos escuros, apesar da insistência dos fotógrafos. Os tons rosa escolhidos por **Felicity Jones** e **Amy Ryan**, o *nude* de **Stacy Martin** e o verde-lima de **Emily Ratajkowski** também animaram a passadeira vermelha. ●

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **LUSA**

BRAD PITT LEVOU INES DE RAMON AO FESTIVAL DE CINEMA DE VENEZA

A diferença de idades entre os dois é de 26 anos

Com visuais monocromáticos – ele de preto e ela de branco –, o casal de namorados desfilou, cúmplice, na passadeira vermelha e espalhou sorrisos.

Juntos há cerca de dois anos, **Brad Pitt**, de 60 anos, e **Ines de Ramon**, de 34, surgiram juntos pela primeira vez num evento público no domingo, 1 de setembro, mostrando que a relação está de pedra e cal. O momento escolhido para o casal oficializar o namoro perante os olhares do mundo foi o Festival de Cinema de Veneza, por onde também passou a ex-mulher do ator, **Angelina Jolie**, dois dias antes.

Pitt marcou presença no certame a propósito do seu desempenho no filme *Lobos Solitários*, que protagoniza ao lado do seu amigo de longa data **George Clooney**. Aliás, antes da sua passagem com a namorada pela passadeira vermelha, o casal foi visto a jantar, na noite anterior, com **Amal** e George Clooney num famoso restaurante veneziano.

Estão juntos há dois anos, mas só agora compareceram a um evento público, oficializando a relação.

Durante o festival, Pitt e Ines desfilaram simpatia e mostraram-se cúmplices e muito sofisticados e elegantes. Ele apostou num *look* preto total, com assinatura de Louis Vuitton, e a *designer* também optou por um visual monocromático, mas preferiu arriscar na cor oposta, o branco.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTO: **LUSA**

ANGELINA JOLIE
OVAÇÃO EM VENEZA LEVA ATRIZ ÀS LÁGRIMAS

Perante os fortes aplausos que recebeu pelo seu papel no filme "Maria", a estrela não conseguiu esconder as emoções.

Elegância e *glamour* são as imagens de marca de **Angelina Jolie** e, como não podia deixar de ser, esses foram ingredientes que não faltaram na passagem da atriz, de 49 anos, pelo Festival de Cinema de Veneza. A estrela marcou presença no certame na quinta-feira, 29 de agosto, para a apresentação de *Maria*, filme em competição.

Com muitos críticos a classificarem a sua *performance* como a melhor da sua carreira, Angelina recebeu uma ovação em pé de oito minutos após a estreia mundial da longa-metragem no festival italiano. Emocionada com o carinho da plateia, a atriz não conteve as lágrimas e chorou abraçada a **Pablo Larraín**, o realizador do filme. Ambientado na Paris dos anos 70, *Maria* conta a história da vida trágica e tumultuosa da cantora de ópera **Maria Callas** e narra os seus últimos dias.

A estrela norte-americana esteve em grande destaque na 81.ª edição do Festival de Cinema de Veneza.

Para abraçar este desafio, Jolie teve de ter aulas de canto. "*Passei quase sete meses a praticar*", disse na conferência de imprensa que antecedeu a exibição do filme. O grande objetivo da atriz foi não desiludir os admiradores da conceituada cantora. "*A referência para saber se fui suficientemente boa são os fãs da Maria Callas e os amantes de ópera*", afirmou.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS**
FOTO: **LUSA**

AMAL E GEORGE CLOONEY ROMÂNTICOS

No próximo dia 27 de setembro, **George Clooney** e **Amal Alamuddin** celebram dez anos de casados. E desde o início do romance que o ator, de 63 anos, e a advogada e ativista pelos direitos humanos, de 46, sempre que aparecem em público se mostram felizes e apaixonados. Aconteceu mais uma vez na 81.ª edição do Festival de Cinema de Veneza, onde ambos percorreram de mãos dadas a passadeira vermelha e não faltaram sorrisos cúmplices e abraços carinhosos.

Para a antestreia de *Lobos Solitários*, de **Jon Watts**, protagonizado por Clooney e **Brad Pitt**, a advogada e ativista de origem libanesa escolheu um modelo Versace em amarelo-claro de estrutura justa e alças finas com renda sobreposta, com folhos em cascata na saia, que culminavam numa pequena cauda. Finalizou o visual com uma *clutch* dourada da marca de luxo americana Judith Leiber. Quanto ao penteado, Amal optou por usar cabelo solto, deixando

perceber que está mais claro do que o habitual.

Recorde-se que desta história de amor, que se tem mostrado sólida, fazem parte os filhos, os gémeos **Ella** e **Alexander**, de 7 anos.

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **LUSA**

WILLIAM E HARRY CONTINUAM A EVITAR-SE

O príncipe de Gales compareceu sozinho ao funeral

Os dois irmãos marcaram presença nas cerimónias

O ambiente continua gélido entre os dois filhos de **Carlos III** e **Diana**. **William**, de 42 anos, e **Harry**, que completa 40 no próximo dia 15, voltaram a estar juntos a 30 de agosto, mais de um ano depois do último encontro, quando marcaram presença no funeral do seu tio *lord* **Robert Fellowes**, que era casado com a irmã mais velha da princesa Diana, *lady* **Jane Fellowes**. O nobre, que foi secretário particular da rainha **Isabel II** entre 1990 e 1999, morreu a 29 de julho, aos 82 anos, mas só um mês depois é que as cerimónias fúnebres tiveram lugar.

A última vez em que estiveram juntos aconteceu há mais de um ano, na coroação do pai, Carlos III.

Para surpresa de muitos, Harry viajou para Inglaterra e, tal como o irmão, não faltou ao funeral do tio. Fontes citadas pelo jornal *The Sun* contaram que tanto um como o outro compareceram "*muito discretamente*" à cerimónia do último adeus a *lord* Fellowes, na cidade de Norfolk, e que Harry regressou aos Estados Unidos mal terminou o funeral.

Ainda segundo informações divulgadas pela publicação britânica, os dois irmãos conversaram com familiares presentes, chegaram a ficar praticamente "*costas com costas*", mas nunca foram vistos a falar um com o outro, tendo entrado e saído em separado da igreja onde a cerimónia teve lugar.

Recorde-se que o afastamento entre os filhos do rei aconteceu quando Harry e a mulher, **Meghan Markle**, deixaram os seus deveres reais, em 2020, e se mudaram para

fúnebres de “lord” Robert Fellowes, mas mantiveram-se distantes.

a Califórnia, nos Estados Unidos. A situação agravou-se no ano seguinte, depois da entrevista que os duques de Sussex concederam a **Oprah Winfrey**, na qual não pouparam críticas à família real. Além disso, o livro que Harry lançou o ano passado, *Na Sombra*, onde aborda alguns problemas vividos com o irmão, veio destruir o que restava do relacionamento entre os dois filhos de Carlos e Diana.

A última vez em que os irmãos estiveram juntos antes do funeral do tio foi em maio de 2023, na coroação de Carlos III, embora nessa ocasião pouco ou nada tenham interagido, devido ao facto de o duque de Sussex já não ter deveres reais. Na ocasião, Harry esteve apenas presente no serviço religioso na Abadia de Westminster e não se juntou à família real na varanda do Palácio de Buckingham. Foi em setembro

Neste mês de setembro vão viajar ambos para Nova Iorque, mas não está previsto que se encontrem.

de 2022, nos dias que se seguiram à morte da avó, Isabel II, que William e Harry foram vistos lado a lado e a conversar pela última vez.

Curiosamente, este mês irão estar os dois em Nova Iorque, mas em situações distintas. William será, no dia 24 de setembro, um dos anfitriões da cerimónia de entrega dos Prémios Earthshot, que consagram pessoas ou organizações pelo seu contributo na defesa do ambiente. Já Harry marcará presença num evento no âmbito da Semana de Alto Nível das Nações Unidas, que acontece naquela cidade na mesma altura. ●

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **LUSA**

O duque de Sussex viajou para Inglaterra de propósito e regressou de imediato aos EUA

E MAL SE FALARAM NO FUNERAL DO TIO

A princesa a assinar o Livro de Honra da escola

A ser recebida pelo comandante, Pedro Cardona Suanzes

LEONOR DE ESPANHA INICIA NOVA ETAPA DA SUA VIDA MILITAR, AGORA NA MARINHA

A princesa herdeira vestiu com visível orgulho a sua farda branca de cadete.

No dia em que se tornar rainha, **Leonor** de Espanha passará a ser Chefe de Estado-Maior das Forças Armadas do seu país, cargo hoje ocupado pelo rei **Felipe VI**, de 56 anos. Para se preparar para isso, e a exemplo do que aconteceu com o pai há 37 anos, a dois meses de completar 19 anos a princesa herdeira iniciou no dia 29 de agosto a segunda etapa da sua formação militar, que a manterá durante um ano na Academia Naval de Marín, em Pontevedra, onde, como cadete, terá uma vida tão exigente como a dos seus colegas. Ainda assim, pelo seu estatuto, foi recebida pelo comandante daquela escola naval e, pelo interesse

público que suscita, nos dois primeiros dias foi fotografada em vários momentos, nomeadamente nos seus primeiros treinos como guarda-marinha de 1.ª classe. Na escola, Leonor não será tratada por Sua Alteza Real, mas apenas por cadete Bórbon y Ortiz.

"*Hoje integro, com grande entusiasmo, esta escola naval militar para continuar a minha formação castrense. Estou segura de que aqui terei a oportunidade de aprender muito e de partilhar muitas experiências importantes com os meus companheiros de armas. Com carinho, Leonor, princesa das Astúrias*", escreveu no Livro de Honra da Academia.

A formação da herdeira do trono de Espanha incluirá um período inicial na Escola Naval Militar até ao Natal. Continuará, depois, embarcada no navio-escola *Juan Sebastián de Elcano,* onde realizará um cruzeiro de instrução, e ficará completa com um período de práticas em várias embarcações da frota militar.

Além da preparação militar propriamente dita, ao longo

A princesa chegou à Academia Naval com a farda branca usada por oficiais, suboficiais, cabos superiores e primeiros-cabos, na qual se destacava o crachá com o seu nome de cadete, Bórbon y Ortiz. Leonor, que faz 19 anos em outubro, mostrou-se interessada por tudo o que descobriu nos primeiros dias desta sua nova etapa na vida militar.

“Hoje integro, com grande entusiasmo, esta Escola Naval Militar para continuar a minha formação castrense. Estou segura de que aqui terei a oportunidade de aprender muito e de partilhar muitas experiências importantes com os meus companheiros de armas”, escreveu a princesa das Astúrias no Livro de Honra da academia naval.

deste ano a princesa vai ser instruída também nos princípios e valores que fazem parte do comportamento de um oficial da Armada, instituição que tem trabalhado de forma estreita com a Casa Real e com o Ministério da Defesa para garantir que o plano de estudos corresponderá às futuras responsabilidades de Leonor no dia em que subir ao trono.

Recorde-se que a filha dos reis começou a sua formação castrense há precisamente um ano, no Exército, na Academia Militar de Saragoça, e que no ano de 2025/2026 transitará para a Academia Geral do Ar e do Espaço de San Javier, em Múrcia. Concluída a formação militar, em 2027 Leonor passará a ocupar os cargos de tenente de infantaria do Corpo Geral do Exército, segundo-tenente do Corpo Geral da Marinha e tenente do Corpo Geral da Força Aérea.

Felipe esteve numa visita a Barcelona relacionada com uma regata de vela

Letizia em Paris, com uma atleta paralímpica

Chegará, depois, o momento de iniciar a sua formação académica na faculdade, onde deverá estudar, entre outras matérias, História e Relações Internacionais.

Ao contrário do que aconteceu o ano passado, em que contou com a companhia dos pais e da irmã no dia em que chegou à Academia de Saragoça, este ano Leonor compareceu sozinha no seu primeiro dia na escola naval, pois o seu pai estava em Barcelona, para assistir aos preparativos para a Copa América de Vela, e a rainha **Letizia** estava em Paris, para apoiar a equipa espanhola que está a disputar até dia 8 os Jogos Paralímpicos. Quanto à infanta **Sofía**, de 17 anos, já iniciou o ano letivo no UWC Atlantic College, escola de elite do País de Gales onde a sua irmã mais velha também estudou.

TEXTO: **ANA PAULA HOMEM**
FOTOS: **CASA DE S.M. EL REY E AMERICA'S CUP**

Ao contrário do que aconteceu no ano passado, em que tanto os reis como a infanta Sofía acompanharam Leonor no seu primeiro dia no Exército, este ano a princesa chegou sozinha à Academia Naval de Marín, em Pontevedra, na Galiza.

PRINCESA MARTHA LOUISE DA NORUEGA

CASOU-SE COM O GURU DUREK VERRET

A foto oficial do casamento divulgada pela Casa Real norueguesa

As filhas da noiva: Maud Angelica, Emma Tallulah e Leah Isadora

Um dos casamentos mais aguardados do ano aconteceu por fim. A princesa **Martha Louise**, filha mais velha dos reis **Harald** e **Sónia** da Noruega, e o autoproclamado xamã americano **Durek Verrett** já são marido e mulher. O local escolhido pelo casal para trocar juras de amor eterno foi um

O casal depois de oficializada a relação

hotel na pitoresca cidade de Geiranger, um fiorde no Oeste do país, e os noivos optaram por essa região, que é Património Mundial da UNESCO, por ser um bom exemplo da beleza natural da Noruega.

Apesar de este não ter sido um casamento real, a verdade é que a cerimónia esteve ao nível dos convidados nobres, tendo sido o culminar de três dias de festividades. Naturalmente, toda a família real norueguesa esteve presente, dos reis Harald e Sónia aos príncipes herdeiros, **Haakon** e **Mette-Marit**, e aos filhos destes, **Ingrid Alexandra** e **Sverre Magnus**, que esteve acompanhado pela namorada, **Amalie Giaever Macleod**. Faltou apenas **Marius Borg**, o filho mais velho de Mette-Marit, fruto de uma anterior relação da princesa e que atualmente tem estado nas bocas do mundo por ter agredido física e psicologicamente a namorada, atos que lhe valeram uma detenção e uma acusação. Para esta ocasião, as mulheres

Este foi o segundo casamento da princesa norueguesa. Em 2002 subiu ao altar com o escritor Ari Behn, pai das suas três filhas. Separaram-se em 2017, dois anos antes da morte de Ari, que se suicidou.

A família real marcou presença, os elementos femininos com trajes tradicionais. Na foto, os príncipes Ingrid Alexandra, Haakon e Mette-Marit e Sverre Magnus e os reis Harald e Sónia

Victoria, a herdeira do trono sueco, e o marido, Daniel

Os príncipes Sofia e Carl Philip da Suécia

Apesar de este ter sido um casamento pouco formal, reuniu vários membros da realeza europeia. Além da presença de toda a família real da Noruega, compareceram à cerimónia membros das famílias reais sueca e dos Países Baixos. As festividades duraram três dias e ficaram marcadas pela extrema alegria de Martha Louise.

da família optaram por usar o *bunad*, o traje típico norueguês.

A cerimónia começou com a chegada ao altar das duas filhas mais novas da noiva, **Leah Isadora** e **Emma Tallulah**, nascidas da relação de Martha Louise com o escritor **Ari Behn**, falecido em 2019. Momentos depois chegou a princesa pelo braço da filha mais velha, **Maud Angelica**.

Para selar o seu amor com Durek, a filha dos reis da Noruega escolheu um vestido branco com cauda, decote em V, aplicações florais e alças, acompanhado por um longo véu de tule. Inesperadamente, Martha Louise usou uma tiara de pérolas que recebeu em 1989, no seu 18.º aniversário, do seu avô, o rei **Olavo V**. Já o noivo vestiu um fato escuro, com gravata e faixa dourada, e que numa das mangas tinha bordado o monograma do casal, um 'M' e um 'D'. Depois de trocarem alianças, seguiu-se o copo de água numa tenda ao ar livre, aberta apenas aos meios de comunicação social que patrocinaram a festa.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **LUSA** E **THE ROYAL HOUSE OF NORWAY**

FESTIVAL DE MÚSICA

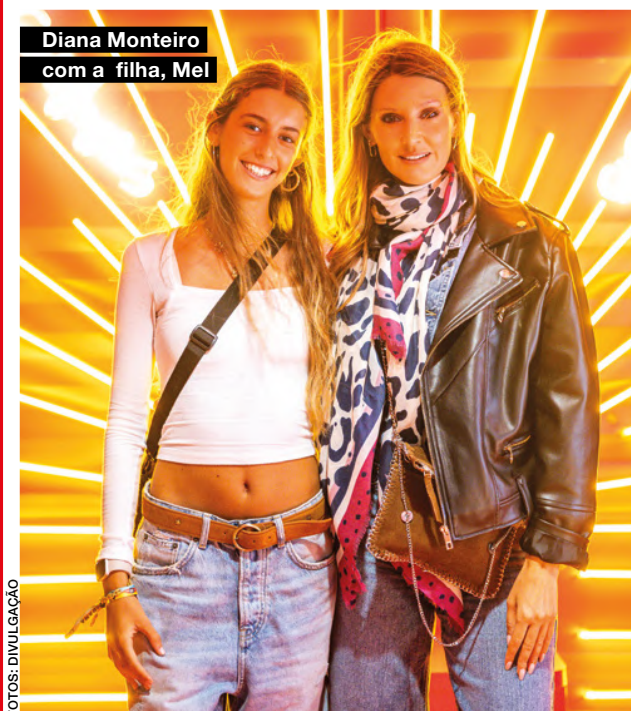
ESTRELAS NO MEO KALORAMA

Foram muitas as caras conhecidas que a convite do El Corte Inglés marcaram presença na terceira edição do festival MEO Kalorama, que teve lugar nos dias 29, 30 e 31 de agosto no Parque da Bela Vista, em Lisboa. Sam Smith, Massive Attack, LCD Soundsystem, Jungle e Ana Moura foram algumas das atrações do cartaz musical deste evento, que encerra a temporada de festivais de verão.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Marta Faial

Diogo Valsassina

Tristana Esteves Cardoso

Diana Monteiro com a filha, Mel

Duarte Gonçalves e Andreia Vale

Joana Barrios

Victoria Guerra e Joana Ribeiro

Helena Isabel

Susana Santos e Sílvia Rizzo

Jessica Athayde e Diogo Amaral

JOÃO MONTEZ: "É MUITO BOM PODER FAZER FICÇÃO DE VEZ EM QUANDO"

Mais conhecido pelo seu trabalho como apresentador, sobretudo desde que em 2015 começou a dar a cara pela TVI, onde se mantém como anfitrião do magazine *Querido Mudei a Casa!*, **João Montez** acaba de fazer um regresso à RTP1, canal que marcou a sua estreia como ator, na série *Bem-Vindos a Beirais*, tinha então 20 anos.

Recentemente integrou o elenco do telefilme da RTP *Bully*, realizado por **Ricardo Pugschitz de Oliveira**. *"Infelizmente, o tema – o buylling – ainda está muito presente. A minha cena acaba por mostrar o que deu origem a essa agressão, colocando a questão no lugar de quem agiu contra a vítima"*, conta à CARAS o ator, que nasceu em Lisboa há 33 anos.

"Nem sempre é possível conciliar a apresentação com a representação."

Para João Montez, foi uma alegria poder voltar ao papel de ator, pois, como sublinha, *"nem sempre é possível conciliar a apresentação com a representação"*. E adianta: *"O convite para fazer o telefilme surgiu numa altura em que podia aceitar o desafio. É muito bom poder fazer ficção de vez em quando."*

Pai de **Maria Luísa**, de 2 anos, fruto da sua relação com a também apresentadora **Inês Gutierrez**, diz ainda que *"fazer televisão requer muita disponibilidade"*, mas que,

Dez anos depois de se ter estreado na TV como ator, a estrela da TVI está de volta à ficção num telefilme da RTP1.

ainda assim, a TVI lhe dá espaço de manobra para aceitar outros desafios.

E neste momento já está dedicado à apresentação da nova temporada de *Querido Mudei a Casa!*. *"Tem sido muito desafiante, estamos a celebrar os 20 anos do programa e há muitas surpresas"*, remata.

TEXTO: **ERIC VIANNA** FOTOS: **LUÍS COELHO**

FOTO: LUSA

TRAGÉDIA NO RIO DOURO

Passavam poucos minutos do meio-dia de dia 30 de agosto quando um helicóptero de combate aos incêndios caiu a pique nas águas do Douro, na zona de Cambres, em Lamego, acidente onde perderam a vida cinco militares da GNR que pertenciam à Unidade de Emergência de Proteção e Socorro. Tinham entre 29 e 45 anos e regressavam de um combate a um fogo em Baião. *"Como se pode ver no vídeo, o embate foi violento. Paz às suas almas"*, lê-se nas páginas do Operacionais.pt, um grupo gerido por membros da polícia e das Forças Armadas. No vídeo de oito segundos, captado por uma câmara de videovigilância, vê-se o aparelho a afundar-se rapidamente depois de se despenhar. As imagens afastam a hipótese de o piloto – o único sobrevivente do desastre aéreo – ter tentado amarar no rio.

CARAS NOTÍCIAS

FOTO: @GSHOW

JOANA DE VERONA
Atriz brilha no Brasil

A atriz luso-brasileira, de 34 anos, está de volta ao Brasil para integrar o elenco de *Mania de Você*, que a TV Globo irá estrear na segunda-feira, dia 9 de setembro, em horário nobre. Na apresentação da nova novela, que decorreu no famoso Jockey Club Brasileiro, na zona Sul do Rio de Janeiro, **Joana de Verona** optou por um visual em preto, cujo *styling* é da responsabilidade da Ovni São Paulo. Não foi a única a fazê-lo, pois também duas das protagonistas optaram pela mesma cor, **Agatha Moreira** e a veterana **Adriana Esteves.** Além de Angra dos Reis, as gravações de exteriores de *Mania de Você* passaram por Portugal, nomeadamente por Lisboa, Porto e Linhares da Beira.

MIGUEL MONTEIRO, CRISTINA GONÇALVES E DIOGO CANCELA
Três medalhas olímpicas em Paris 2024

Portugal já tinha conquistado, até à hora de fecho desta edição, três medalhas nos Jogos Paralímpicos de Paris 2024, que terminam no domingo, dia 8 de setembro. No lançamento de peso, **Miguel Monteiro** sagrou-se campeão, enquanto nas provas individuais de *boccia* **Cristina Gonçalves** conquistou também a medalha de ouro. Na natação, **Diogo Cancela** foi medalha de bronze nos 200 metros livres.

FOTO: KUNGAHUSET

CARL PHILIP E SOFIA DA SUÉCIA
Quarto filho a caminho

Pais de três rapazes, **Alexander,** de 9 anos, **Gabriel**, de 8, e **Julian**, de 4, os príncipes **Carl Philip** e **Sofia** da Suécia aguardam a chegada de mais um filho. A notícia foi dada na página oficial da Casa Real sueca. *"Suas Altezas Reais têm o prazer de anunciar que a princesa está à espera do quarto filho do casal"*, informaram, revelando que *"Sofia tem passado bem"* e que o bebé deverá nascer em fevereiro de 2025.

NETA DE BENEDITA DA DINAMARCA
Batizado da princesa Mafalda

Nascida através de uma barriga de aluguer, tal como o irmão mais velho, **Gustav,** que fez 1 ano a 26 de maio, **Mafalda,** filha dos príncipes **Gustav** e **Carina zu Sayn-Wittgenstein-Berleburg,** ambos de 55 anos e juntos há 20, foi batizada na capela do castelo da família, em Berleburg, na Alemanha, e contou com a presença de vários membros da realeza europeia. A avó da bebé, a princesa **Benedita** da Dinamarca, irmã da rainha **Margarida II,** não cabia em si de feliz.

FOTO: @PARALIMPICOS

CRISTIANO RONALDO
O melhor marcador da Liga Milionária

"Cristiano, tu mereces o melhor do mundo", escreveu **Georgina Rodríguez** como legenda desta fotografia, que divulgou após ter estado com o companheiro em Monte Carlo, no Mónaco, onde o futebolista português foi distinguido com o prémio de Melhor Marcador da história da Liga dos Campeões. É mais um recorde de Cristiano Ronaldo a juntar-se aos outros 18 que já tinha na chamada Liga Milionária. Recentemente, o capitão da equipa das Quinas, de 39 anos, revelou ao canal Now: "Quando deixar a seleção, não vou avisar ninguém antes, será uma decisão muito espontânea da minha parte, mas muito pensada também."

FOTO: @GEORGINAGIO

FOTOS: @DETDANSKEKONGEHUS

MAFALDA SAMPAIO
"Já nasceu o meu último bebé"

"Estamos muito felizes, já nasceu o meu último bebé. Esta fase é mágica, um amor enorme e uma saudade imensa do pouco que já vivi com este bebé. Não vou perder um segundo, já sei que esta fase passa a voar", descreveu **Mafalda Sampaio, conhecida nas redes sociais por A Maria Vaidosa,** quando, a 31 de agosto, anunciou a chegada do terceiro filho, fruto da sua relação com **Guilherme Machado**. **Tomás** junta-se aos irmãos, **Madalena**, de 6 anos, e **Francisco**, de 2.

FOTO: @MAFALDA.SAMPAIO

TALENTO PREMIADO

LIGA PORTUGAL AWARDS

Mais de 500 convidados estiveram presentes na edição de 2024 da Liga Portugal Awards, que teve lugar no dia 26 de agosto na Alfândega do Porto. A apresentadora Cristina Ferreira e o antigo jornalista Pedro Pinto foram os anfitriões desta grande gala do futebol português, que também teve transmissão em direto na TVI. Foi uma noite de verdadeira celebração e consagração de jogadores,

Cristina Ferreira e Pedro Pinto

Rui Moreira e Mário Ferreira

Maria João Diogo e Rúben Amorim

Ukra e Neuza Jorge

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Viktor Gyökeres

Sandra Silva e Rui Costa

André Villas-Boas

Júlia e Artur Soares Dias

Frederico Varandas e Katarina Larsson

TALENTO PREMIADO

treinadores e dirigentes. Gyökeres, do Sporting, arrecadou o prémio de Melhor Jogador, e Rúben Amorim, do mesmo clube, o de Melhor Treinador. A festa foi feita ao som dos Calema, os convidados musicais do evento, e terminou com um magnífico espetáculo de pirotecnia no rio Douro. Um dos momentos mais emotivos da cerimónia foi a homenagem feita a Sven-Göran Eriksson, treinador sueco que comandou o Benfica e que morreu nesse dia.

D. Américo Aguiar

Fernando Santos e Pedro Proença

Cristina Möhler e Paulo Sousa

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Ricardo Quaresma

Fernando Gomes e a mulher, Carolina

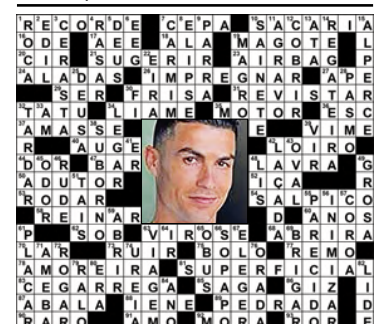
Carla Rufino, Pedro Proença e Cristina Ferreira

HORIZONTAIS

1. **Máxima** recupera impactante vestido de (…). 5. Designação frequente do petróleo natural. 9. Pureza. 16. Perfume, fragrância. 17. Suave ao tato. 18. Habitar, morar, ter a sua residência em. 19. Corrente de água encanada para regar ou para moer. 21. Formar em alas. 23. Tornar menos assíduo. 24. Aliados. 25. Ser digno de. 27. Grande massa de neve que se despenha da montanha. 29. Rijeza (fig.). 30. Centro de Atendimento a Toxicodependentes (sigla). 31. Divisão de terrenos que produzem uma determinada cultura. 32. Restabeleceu. 34. Caminha. 37. Nomeada. 39. Prato de entradas ou petiscos geralmente servido como acompanhamento de bebidas. 40. Aprovado (abrev.). 42. Classe. 44. Penitente. 46. Categoria ou número em que se insere algo ou alguém. 48. Equivale a o qual e suas flexões (pron. rel.). 49. Retirar precipitadamente. 50. Sinal gráfico que, sobreposto a uma vogal, indica que ela é breve. 52. Haste ou ramo de madeira tal como se cortou da árvore. 54. Levantar o que está caído ou pousado. 55. Untar ou sujar com sebo. 59. Fêmea do leão. 61. Afabilidade. 62. Comprometer seriamente (fig.). 65. Peliça parda procedente de um esquilo do Norte da Europa. 66. Agitar em ritmo brando o berço. 70. Associação Académica de Coimbra (sigla). 73. Cabelo comprido. 76. Fazer lavores em. 78. Lugar em que uma coisa está habitualmente. 81. Vasilha bojuda de madeira, menor do que o tonel, para líquidos. 84. Jornada. 85. Pedra preciosa, de cor leitosa ou azulada, que apresenta reflexos cambiantes e é uma variedade de sílica hidratada. 86. Irídio (s. q.). 87. Aniversário natalício. 88. Opere. 89. Qualidade, caráter do que é operoso. 92. Fazer a reciclagem de. 94. Um dos principais compartimentos de uma casa, destinado, ordinariamente, à receção de visitas. 95. Arquipélago formado por nove ilhas, situado no Atlântico Norte. 96. Prender, impedindo o movimento dos membros. 97. Enfermidade. 98. Essência odorífera agradável.

VERTICAIS

1. Ave parecida com a pomba. 2. Tumor seroso que cede à pressão dos dedos. 3. Mulher que estagia num convento para professar. 4. Peça franjada na ombreira do uniforme militar. 5. Contr. da prep. em com o art. def. a. 6. Dispor em camadas. 7. Ornato fino e estreito. 8. Estrondear. 9. Que dura muitos anos. 10. Servira-se de. 11. Mostrar alegria ou divertimento. 12. Imaginar. 13. Relativo a dialeto ou à dialética. 14. Bolo doce de Coimbra. 15. Tornar raquítico. 17. Ora. 20. Contr. da prep. de com o art. def. o. 22. Resmungo (fig.). 26. Na companhia de. 28. Destituir. 33. Dobra de gordura por debaixo do queixo. 35. Título honorífico que em Portugal é imediatamente inferior ao de príncipe. 36. Ameaçar ruína. 38. Porção de gado, especialmente lanígero. 41. Moca. 43. Agência Europeia do Ambiente (sigla). 44. Documento escrito. 45. Motivo. 47. Pequeno lago. 51. Por pouco. 53. Brasil (abrev.). 56. Que ou aquele que engoda. 57. Faixa de estrada junto à valeta. 58. Estado de grande irritação ou de mau humor (fig.). 60. Pregar com cravos. 63. Câmara Municipal de Lisboa (sigla). 64. Badana. 67. Determinar, calcular a lotação de. 68. Sulca. 69. Mamífero carnívoro da família dos canídeos. 71. Sem a noção dos princípios da moral. 72. Pequeno vaso sem asa pelo qual se bebe. 73. Fragmentos de argamassa, cal, etc. 74. Pedaço de sola para altear a forma ou estabelecer o salto do calçado. 75. Período assinalado por determinados factos, políticas, ideologias, movimentos, etc., que o distinguem. 77. Homem novo. 79. Medida para secos correspondente ao alqueire. 80. Apreensão. 82. Instituto Nacional de Emergência Médica (sigla). 83. Empunhar. 86. O mesmo. 88. Fila. 90. Terceira pessoa do singular. 91. Argola. 93. Crómio (s. q.).

SOLUÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR

A filha de Francisco Varatojo, "pai" da macrobiótica em Portugal, honra o passado e abraça o futuro com o festival BlissFest.

Celebrar a vida. Foi este o objetivo de **Sofia Varatojo** ao conceber o BlissFest (informações e bilhetes em blissfest.pt), um festival dedicado a *"alimentar a mente, nutrir o corpo e elevar o espírito"*, que irá decorrer nos próximos dias 7 e 8 de setembro no Sesimbra Natura Park. Com a missão de honrar o legado e a memória do pai, **Francisco Varatojo**, o "pai" da macrobiótica em Portugal – que, recorde-se, morreu acidentalmente, durante uma sessão de mergulho, em 2017 –, Sofia quis voltar a chamar a comunidade

"A ideia é que as pessoas, neste festival, consigam estar mais próximas dessa sensação de felicidade e de bem-estar."

do antigo festival ZIMP (desenvolvido pelo seu pai através do Instituto Macrobiótico) para dois dias dedicados à alimentação saudável, a práticas espirituais e ao desenvolvimento pessoal. "*Vai com medo, mas vai*" – um ensinamento do pai que ela transformou em filosofia de vida, tal como partilhou com a CARAS.

– Qual é a diferença entre o festival que organizavam em Seia, o ZIMP, e este BlissFest?

Sofia Varatojo – O outro era um formato de férias, decorria durante uma semana e estava muito associado à macrobiótica, era uma coisa mais para determinado nicho. Esta nova versão é num novo sítio, com um novo formato, e a ideia é chegar a cada vez mais pessoas. Diria que pode ser um bocadinho mais

SOFIA VARATOJO: DEFENSORA APAIXONADA

DA CELEBRAÇÃO DA VIDA E DO BEM-ESTAR

mainstream. Embora mantenha os valores da macrobiótica, são apenas dois dias. As pessoas podem ir e vir ou optar por dormir uma noite. Este é mais em modo festival.

– Que tipo de transformação esperam que os participantes do festival experimentem depois de passarem pelo evento?

– Pelas práticas que fui experimentando e retiros que fui fazendo ao longo da minha vida, há sempre um momento de quase catarse. Houve retiros que foram completamente impactantes para mim, momentos que testemunhei que mudaram a minha perceção fosse da vida, fosse em relação à espiritualidade ou à parte física. A ideia é que as pessoas possam

"Deixar o Instituto Macrobiótico foi fazer um segundo luto do meu pai."

Há dois anos, a família Varatojo decidiu deixar a gestão do Instituto Macrobiótico, que nasceu há cerca de 40 anos pelas mãos de Francisco e Geninha Varatojo.

encontrar essa luz, que estejam mais próximas dessa sensação de felicidade e de bem-estar.

– E o que é essa definição de uma vida mais plena e mais leve?

– Acho que, através da espiritualidade, conseguimos dar menos importância a certas coisas do dia a dia, pode trazer-nos mais leveza, menos preocupações e angústias, menos medos também. Ensina-nos a ter presente que a vida é boa para viver.

– A partir do momento em que um dos pais morre, a perceção da finitude da vida não se torna mais real e assustadora?

– Sim, muito mais. Principalmente quando, como foi o meu caso, perco o meu pai precocemente e de uma forma muito inesperada. Tens uma maior noção da finitude da vida e isso traz-nos, naturalmente, mais medos. De repente, ficas com mais medo de perder também a outra pessoa, a mãe, no meu caso, porque tens a noção de que as coisas não acontecem só aos outros.

“O meu pai era muito regrado e exigente. Estava sempre a olhar para o que comíamos e bebíamos.”

– A morte do seu pai assinala um antes e um depois na sua vida?

– Sim. Parecem duas vidas diferentes. Acho que, enquanto existiam o meu pai e o instituto, havia um sentimento de pertença, um mundo do qual tu fazias parte. De repente, não tens o teu pai, que é um dos teus pilares, e deixas de ter também o instituto… E há ali uma mistura de sentimentos, entre a liberdade de poderes encontrar o teu caminho, de caminhares sozinha e o medo de não teres aquele colo da família a que estavas habituada.

– Porque o Instituto Macrobiótico deixou, entretanto, de estar nas mãos da família Varatojo?

– Sim. Quando o meu pai morreu, a minha mãe assumiu a direção. Há dois anos começámos a sentir que o instituto, sem o meu pai, era um esforço demasiado grande para nós, enquanto família, sobretudo para a minha mãe, que tinha de tratar da gestão da empresa, que nunca foi a área dela. Então decidimos passar o instituto a outras pessoas, que estão a seguir com a marca em frente...

– Foi um luto difícil de fazer? Afinal, era uma ligação que mantinham com o vosso pai, o instituto era a menina dos seus olhos...

– Foi muito difícil, sim. Costumamos dizer que foi o segundo luto do meu pai. Mesmo para a minha mãe, acho que foi um ato de coragem ter conseguido fazê-lo, porque foram 40 anos

Dança, música, palestras e aulas de cozinha não irão faltar no festival BlissFest, que decorre nos dias 7 e 8 de setembro no Sesimbra Natura Park.

Sofia é a terceira de quatro filhos que nasceram do casamento de Geninha e Francisco Varatojo. Aos 36 anos, a organizadora de eventos faz meditação regularmente, tenta não falhar a prática de ioga e gosta de manter uma alimentação saudável.

"A espiritualidade pode trazer-nos mais leveza, menos preocupações e angústias, menos medos também."

da vida dela, de ligação a uma empresa. Fizeram nascer e viram crescer o instituto. E, de repente, passá-lo para outras mãos foi difícil, mas, ao mesmo tempo, acho que ela sentiu necessidade de também fazer o caminho dela, porque este sempre foi o sonho do meu pai. Passou a ser o dela também, naturalmente, mas creio que ela sentiu que era importante recomeçar a vida de uma outra forma.

– Como é que foi crescer sendo filha do introdutor da macrobiótica em Portugal?

– Foi ótimo, pelas bases e pelos valores pelos quais fui educada. Claro que também houve ali algum peso associado, porque o meu pai era bom a fazer tudo, e, portanto, era daqueles que dizia que, se era para fazer, era para fazer bem feito. A fasquia estava sempre muito elevada e havia muita exigência. Era também uma pessoa que passava muito tempo fora de casa, porque a missão dele era para o mundo. Por outro lado, havia o facto de sermos vistas como filhas perfeitas, de as pessoas pensarem que éramos a família perfeita, com a alimentação perfeita, quando na verdade ninguém é perfeito... Essa imagem que tinham sobre nós limitava-me.

"Pelas práticas que fui experimentando e em retiros que fui fazendo ao longo da vida, há sempre um momento de quase catarse."

– E acrescentava peso?

– Se me viam a beber um copo de vinho, por exemplo, vinham-me logo perguntar se o podia fazer, se afinal eu não era assim tão saudável. Sim, acrescentava muito peso. Agora já consigo ter essa liberdade de, se me apetecer, beber um copo de vinho. Esse peso saiu um bocadinho de cima de mim. Porque o meu pai também era muito exigente nessas coisas. Olhava muito para o que comíamos e bebíamos, era muito regrado.

– Qual o legado mais importante que ele lhe deixou?

– A maior herança que ele me podia ter deixado foram as bases que tenho para lidar com a vida, seja com a alimentação, seja com o lado mais espiritual ou com práticas de autocuidado. E quando decidi avançar com este novo festival, foi muito com a ideia que o meu pai sempre nos incutiu de seguirmos os nossos sonhos. Dizia sempre: *"Sigam. Vai com o coração. Vai com medo, mas vai."* E eu quis honrar esta ideia, vou seguir em frente com um sonho que quero realizar.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **JOÃO LIMA**
"STYLING": **CATARINA BICA**

Agradecemos a colaboração de **Palácio do Governador – Lisbon Hotel & Spa**

CARAS HORÓSCOPO

por Paulo Cardoso

CARNEIRO
(21/3 A 20/4)

Neste momento as suas preocupações centrar-se-ão sobretudo em questões domésticas, de trabalho ou saúde. Tudo o que agora fizer procurará fazer com perfeição, exigindo muito do seu próprio desempenho. Aproveite para cuidar da sua saúde. Dentro das limitações deste momento, procure fazer algum exercício físico.

TOURO
(21/4 A 21/5)

O setor que está sublinhado neste mês é o que representa a consciência mais profunda de cada um de nós. Quanto melhor me conheço, melhor me posso entregar aos outros. Quanto mais adquirir consciência de mim, mais criatividade e generosidade poderei experimentar. Desenvolver a sua consciência pessoal é o desafio que os astros lhe lançam.

GÉMEOS
(22/5 A 21/6)

Poderá sentir neste período que a sua atenção está mais voltada para a sua vida pessoal, íntima e familiar. Aproveite este ciclo para fazer uma autoanálise (ou mesmo psicanálise) e para descansar mais. É uma boa altura para afastar fantasmas do passado que o perturbam. Verá que se vai sentir bem mais aliviado.

CARANGUEJO
(22/6 A 22/7)

É possível que tenha alguma tendência para se isolar nesta fase, com receio de expor a sua faceta mais sensível. Poderá ter a sensação de que não é totalmente compreendido, o que lhe causará algum incómodo. Contudo, é apenas a sua imaginação, que estará um pouco cinzenta, que bloqueia a plena afirmação da sua personalidade.

LEÃO
(23/7 A 23/8)

Aproveite estes dias para mudar a sua rotina quotidiana e para desenvolver novas atividades. Intuição e novas ideias vão ajudá-lo a atingir mais facilmente os seus objetivos. Nesta altura a proximidade com os outros, tanto a nível de trabalho como de amizade, é benéfica para si. Faça exercício físico para se descontrair.

VIRGEM
(24/8 A 23/9)

Este é um período em que se vai sentir com muita energia, impulsividade e iniciativa, o que é favorável ao começo de projetos e ao estabelecimento de novos contactos. É igualmente uma boa altura para cuidar do seu corpo, fazendo uma desintoxicação, estabelecendo novos hábitos alimentares ou dedicando-se a uma atividade física.

BALANÇA
(24/9 A 23/10)

Devido ao atual alinhamento astral, poderá questionar as suas relações com os amigos e com os outros em geral, analisando se os objetivos que procura são mesmo seus ou se são de influência e interesse dos grupos com que convive habitualmente. Os conselhos e a opinião de pessoas mais jovens poderão ser benéficos.

ESCORPIÃO
(24/10 A 22/11)

Vai procurar estar muito mais tempo com os seus amigos. Vai querer ir a festas, restaurantes, encontros, passeios com eles. Em suma, não irá querer estar sozinho e sim estar disponível para que os outros venham ter consigo. Momento propício aos relacionamentos amorosos. Pode até acontecer fortalecer os laços com uma antiga amizade.

SAGITÁRIO
(23/11 A 21/12)

Altura de grande intelectualidade e de sede de conhecimento. Uma enorme vontade de aprender vai fazê-lo ser um bom ouvinte, tolerando muito bem as diferenças de opiniões. A comunicação, o diálogo e a troca de ideias abstratas são, pois, aconselhadas. Aproveite para alargar os seus horizontes viajando por países distantes.

CAPRICÓRNIO
(22/12 A 20/1)

Vai ter nesta fase uma maior energia, capacidade de estratégia e de transformar positivamente uma situação. Este pode ser, no entanto, um período de insatisfação mental, em que estará mais tenso, crítico e irritável. Em vez de alimentar ideias pessimistas relativamente ao futuro, aprecie o que tem de bom na vida.

AQUÁRIO
(21/1 A 19/2)

O seu lado romântico, apaixonado e idealista estará sublinhado nesta altura, sendo mais do que nunca difícil esconder os seus sentimentos, até porque quererá mostrar-se tal como é. As suas relações afetivas serão mais intensas e profundas e terá mais facilidade em atrair terceiros para um projeto seu. Passe mais tempo ao ar livre.

PEIXES
(20/2 A 20/3)

Esta é uma época muito positiva em termos afetivos, uma fase propícia ao amor e à comunhão de sentimentos. Se tiver alguém de quem goste, aproveite para lhe expressar a sua estima. Irá certamente sentir um maior desejo de intimidade, de expressar e de receber amor, o que lhe trará grande satisfação.

CARAS
MODA
Mais sugestões em caras.pt
Ao pescoço
COORDENAÇÃO:
CRISTIANA RODRIGUES
FOTOS: ALL ABOUT FASHION
E CEDIDAS PELAS MARCAS
PHILOSOPHY
1
2
3
4
5
6
7
8
9
Veja mais
propostas
em caras.pt

1. Fato de banho estampado, The Attico, em net-a-porter.com, €390 **2. Cinto** em ráfia, Max Mara, €87 **3. "Jumpsuit"** calção, Missoni, €690 **4. "Top"** com borlas, Farm Rio, €162 **5. Brincos** com pérolas, 24Kae, €120,97 **6. Vestido** acetinado com gola rígida e "strass", Mango, €139,99 **7. Vestido** com abertura na cintura e nó, Zara, €12,99 **8. Sabrinas** em ráfia, La DoubleJ, na Fashion Clinic, €315 **9. Cesta** em ráfia com alças em pele, Massimo Dutti, €149 **10. Chapéu** em ráfia, Zara, €22,95 **11. Blusa** com detalhe de corrente, Stella McCartney, em net-a-porter.com, €990 **12. Vestido** com pormenor de flor, Mango, €48,99 **13. Anel** em prata dourada, Eugénio Campos Jewels, €89,90 **14. Pulseiras** em resina, Zara, €15,95 (conjunto de 3) **15. Vestido** acetinado, Zara, €12,99 **16. Relógio** com bracelete em aço, Tous, €249 **17. "Top"** cruzado, Massimo Dutti, €49,95

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

ANIYE

CARAS BELEZA

Pôr do sol

COORDENAÇÃO: **CRISTIANA RODRIGUES**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

O laranja, uma cor quente e enérgica, ganha destaque nesta estação.

1. "Blush" em pó acetinado Sunny, da Benefit, na Sephora, €40,99 **2. Paleta** com 3 sombras mate, 1 metálica e 2 acetinadas, Artdeco, na Perfumes & Companhia, €18,95 **3. Óleo** para lábios com cor, Catrice, €4,69 **4. Protetor** labial que hidrata intensamente, Isdin, €9,55 **5. "Blush"** com acabamento iluminador, €39, e bálsamo hidratante para os lábios, €7, da coleção Glow Play, MAC **6. Creme** para um bronzeado extremamente rápido e intenso, sem comprometer a proteção contra os danos solares, Collistar, €40,05 **7. Verniz** cremoso, Anny, €7,40 **8. Minipaleta** de sombras de olhos com vários tons e acabamentos, Essence, €5,99 **9. Óleo** nutritivo para uns lábios realçados e brilhantes, Clarins, €30 **10. Perfume** floral que combina notas de maçã verde, neroli, madeiras brancas e chá verde, Solo Ella, Loewe, €157,60 (100 ml) **11. Aroma** amadeirado masculino, CR7 Fearless, Cristiano Ronaldo, €67,10 (100 ml) **12. Óleo** de lábios nutritivo com um toque de cor e um acabamento brilhante, Essence, €3,79 **13. "Gloss"** com acabamento semimate, Addict Lip Tint, Dior, €47,99

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

COORDENAÇÃO: **CARLA MARTINS COSTA**
FOTOS: **D.R.**

Barceló Cappadocia

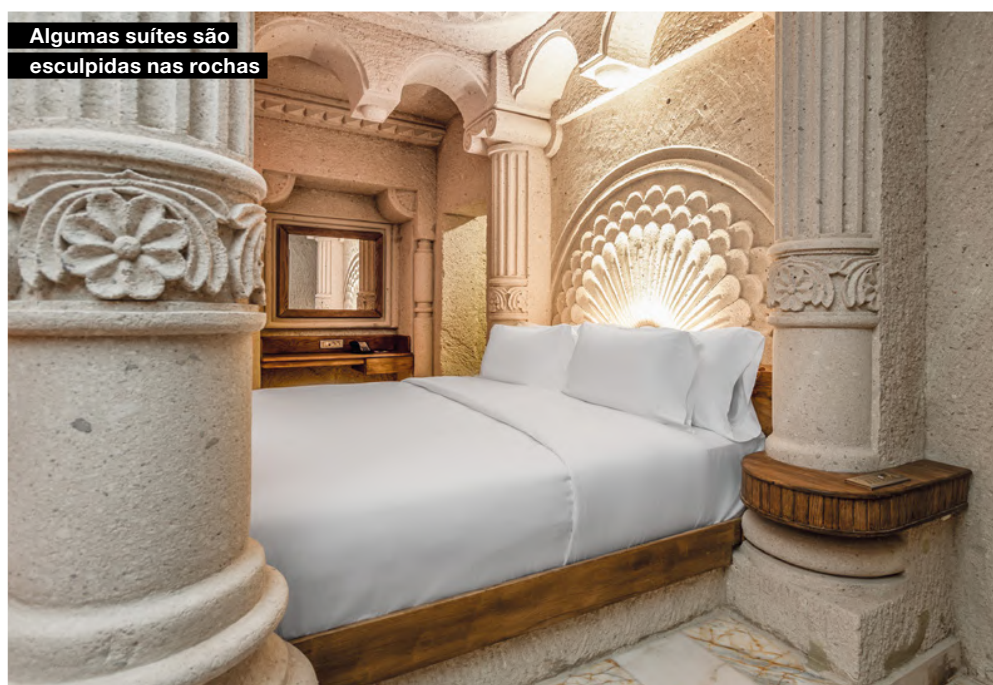
Numa paisagem única de vales e montanhas

Património Mundial da UNESCO, a Capadócia, na Turquia, é famosa pelas suas espetaculares formações geológicas, conhecidas como "chaminés de fada". A região é constituída por vales, montanhas e antigas cidades subterrâneas, uma paisagem única que atrai turistas de todo o mundo para explorar a região em balões de ar quente.
O hotel Barceló Cappadocia destaca-se pela localização privilegiada na pitoresca aldeia de Ortahisar, mas também pela sua arquitetura, que respeita a cultura e tradição turcas e na qual se destacam os materiais nobres e cores que caracterizam esta região da Ásia Menor. Com 170 quartos, 19 deles de luxo, alguns esculpidos na rocha antiga em estilo de caverna, cativa os hóspedes pela beleza delicada e a tranquilidade do ambiente. Aliadas ao *design* interior único, as suítes têm banho turco e piscina de mergulho privativa. Para quem não dispensa um momento de relaxamento, propõe-se uma visita ao Spa. A gastronomia também não foi esquecida. O restaurante do hotel, um *rooftop*, permite saborear a cozinha mediterrânica num espaço com uma vista incrível.

Consulte mais destinos na rubrica "De Mala Feita" em caras.pt

No restaurante do hotel pode saborear-se a cozinha mediterrânica

O "design" e arquitetura respeitam os materiais e cores da região

A Capadócia é conhecida pelos passeios em balões de ar quente

Algumas suítes são esculpidas nas rochas

CARAS DECORAÇÃO

Espaços vibrantes

COORDENAÇÃO: **ESMERALDA COSTA**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

Descubra como o amarelo pode encher a casa de boas energias e luminosidade.

Veja mais propostas em caras.pt

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

4

1. **Toalha** de praia com borda grega, mede 80x165 cm, na H&M Home, €17,99 **2.** **Taça** em grés, à venda na Loja Real, €67,90 **3.** **Travessa** em faiança, na Rice, €13,90 **4.** **Ambiente** com propostas à venda na Glamourarte **5.** **Cadeira** de jantar em fibra de vidro em peça única, sem juntas, disponível no El Corte Inglés, €139 **6.** **Jarra** Lemons, em faiança, mede 40 cm, na Kare Design, €126,65 **7.** **Almofada** em algodão com estampado floral, com 45x45 cm, na Maisons du Monde, €10 **8.** **Jarro** Limone, em faiança, na Pura Cal, €37,90 **9.** **Tigela** da coleção Amazônia, da Bordallo Pinheiro, à venda na Vista Alegre, €35 **10.** **Abajur** cilíndrico Kabul, no El Corte Inglés, €14,98 **11.** **Banco** em cerâmica, com Ø33 cm, disponível em sklum.com, €69,95 **12.** **Espremedor** de citrinos em faiança, na Cê La Vi, €16,90 **13.** **Caixa** em faiança em forma de banana, por **Nini Andrade Silva** para a Bordallo Pinheiro, à venda na Vista Alegre, €40

COORDENAÇÃO:
CLÁUDIA ALEGRIA
FOTOS: JOÃO MASSA/
AMAZING EVOLUTION

"Risotto de gamberetti"

Ingredientes

- 85 g de arroz arbóreo
- 150 g de camarão
- 30 ml de azeite extra virgem
- 30 g de cebola
- 20 ml de vinho branco
- 60 ml de caldo de legumes
- 20 g de queijo Parmesão
- 30 g de manteiga
- Sal e pimenta q. b.

Preparação

Descascar e saltear os camarões e reservar. Num tacho, colocar o azeite, a cebola e "puxar" um pouco. Adicionar o arroz arbóreo. Refrescar com o vinho branco e, quando este evaporar, ir adicionando o caldo de legumes aos poucos. A meio da cozedura, juntar o camarão e temperar com sal e pimenta. Deixar cozer até ficar "al dente". Retirar do lume, acrescentar o queijo Parmesão e a manteiga. Empratar a gosto.

"Pizza Nduja"

por "chef" Rui Ribeiro
Restaurante Ciao Tílias, Amarante

Ingredientes

- 160 g de base de massa para "pizza"
- 90 g de molho de tomate
- 80 g de queijo Mozzarella
- 60 g de carne "nduja" picante
- . 70 g de tomate seco
- 60 g de rúcula
- 30 g de queijo Parmesão
- 10 ml de azeite extra virgem
- Flor de sal q. b.

Preparação

Moldar a massa em formato redondo.
Colocar o molho de tomate no centro da massa, espalhando-o de dentro para fora. Espalhar por cima o queijo Mozzarella, a carne e o tomate seco e levar ao forno a cozer. Retirar do forno. Acrescentar as folhas de rúcula e temperar com flor de sal e azeite. Finalizar com o queijo Parmesão.

Veja mais receitas em caras.pt

CARAS IDEIAS

COORDENAÇÃO: **CLÁUDIA ALEGRIA**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

1. Fragrância La Vie Est Belle L'Elixir, Lancôme, €105 (100 ml) **2. Escova** de engomar a vapor, Braun, €49,99 **3. Conjunto** de relógio em aço com zircónias e duas pulseiras, One, €159 **4. Auscultadores** com fios Quantum 100 m2, JBL, €39,99 **5. Argolas** carniceiras em ouro amarelo, Tavares, €1.225 **6. Sandálias** de salto baixo, Steve Madden, €59,99 **7. Mala** em pele acolchoada, modelo Groove 25, Dior, €3.200 **8. Tratamento** capilar, shampô, €15,90 (250 ml), máscara, €19,90 (200 ml), e óleo revitalizador, €17,90 (150 ml), gama Go Repair, Jean Louis David **9. Suplemento** alimentar que proporciona um alívio eficaz e rápido da má digestão, Aquilea Digestivo, €10,95 (30 comprimidos mastigáveis)

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

Editora: TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL, L.DA

Sede: Rua da Fonte da Caspolima – Quinta da Fonte
Edifício Fernão de Magalhães, 8, 8A e 8B, 2770-190 Paço de Arcos
NIPC: 514674520

Gerência da TRUST IN NEWS: Luís Delgado,
Cláudia Serra Campos, Filipe Passadouro

Composição do Capital da TRUST IN NEWS: 10.000 euros
Principal acionista: Luís Delgado (100%)

CARAS

Proprietário: Grupo Perfil Inversora, S.A.

Diretor: Carlos Maciel cmaciel@caras.pt
Diretora Adjunta: Ana Rita Santos arsantos@trustinnews.pt
Diretora de Arte: Alexandra Belmonte abelmonte@trustinnews.pt
Editoras: Ana Paula Homem ahomem@caras.pt
e Cristiana Rodrigues crodrigues@caras.pt
Redação: Carla Martins Costa cmcosta@caras.pt
e Cláudia Alegria calegria@caras.pt
Fotografia: João Lemos (Subeditor) jlemos@caras.pt,
João Lima jlima@caras.pt e Luís Coelho lcoelho@trustinnews.pt
Gestor de Conteúdos Digitais e Internacionais:
Jorge Gonçalves jfgoncalves@caras.pt
Assistente Editorial: Maria João Bogarim mjbogarim@caras.pt
Arte: Carla Mendes (Coordenadora) csmendes@caras.pt,
Gonçalo Tenreiro gtenreiro@caras.pt e Rute Luís rluis@caras.pt
Online: Evelise Moutinho (Jornalista) e Jorge Verdasca (Multimédia)
Colaboradora: Andreia Cardinali
Redação, Administração e Serviços Comerciais:
Avenida Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1– Espaço nº 511/512,
2740 - 122 Porto Salvo - Tel.: 218 705 000 Fax: 218 705 001
MARKETING e PUBLICIDADE:
Vânia Delgado (Diretora Comercial e Marketing) vdelgado@trustinnews.pt
Publicidade: Telefone: 218 705 000 (Lisboa)
Sofia Cruz (Diretora Coordenadora de Publicidade) scruz@trustinnews.pt
Daniela Pereira (Gestora de Marca) dpereira@trustinnews.pt
Elsa Tomé (Gestora de Marca) etome@trustinnews.pt
Florbela Figueiras (Assistente Comercial Lisboa) ffigueiras@trustinnews.pt
Elisabete Anacleto (Assistente Comercial Lisboa) eanacleto@trustinnews.pt
Delegação Norte:
Margarida Vasconcelos (Gestora de Marca)
Telefone: 910 624 328 mvasconcelos@trustinnews.pt
Carla Dinis (Assistente Comercial Porto)
Telefone: 910 869 833 – cmdinis@trustinnews.pt
Marketing: Marta Emídio (Gestora de Marca)
memidio@trustinnews.pt
Coordenadora de Branded Content:
Carolina Almeida cmalmeida@trustinnews.pt
Digital e Parcerias: Hugo Lourenço Furão (Coordenador) hfurao@trustinnews.pt
Tecnologias de Informação: João Mendes (Diretor)
Produção e Circulação: Vasco Fernandez (Diretor),
Pedro Guilhermino (Coordenador de Produção),
Nuno Carvalho, Nuno Gonçalves e Paulo Duarte (Produtores),
Isabel Anton (Coordenadora de Circulação)
Assinaturas: Helena Matoso (Coordenadora de assinaturas).
Serviço de apoio ao cliente: Tel.: 21 870 50 50 (Dias úteis das 9h às 19h)
Impressão: Lisgráfica – Estrada de São Marcos nº27,
S. Marcos, 2735-521 Cacém
Distribuição: VASP - MLP, Media Logistics Park, Quinta do Grajal
- Venda Seca, 2739-511 Agualva-Cacém Tel.: 214 337 000
Pontos de Venda: contactcenter@vasp.pt - Tel.: 808 206 545
Fax: 808 206 133
Tiragem média de mês de agosto: 19.500 exemplares
Registo na ERC com o n.º 118 874, de 07/04/95
Depósito Legal n.º 92001/95 - ISSN n.º 0874 - 047X
CARAS é publicada sob licença do Grupo Perfil Inversora, S. A.

Estatuto editorial disponível em
http://www.caras.pt/lei782015

CARAS SUGERE

Mais sugestões em caras.pt

COORDENAÇÃO: ANA PAULA HOMEM

Teatro • "Cordeiros de Deus ou Soldados da Esperança"

O ator, encenador e dramaturgo **Elmano Sancho** apresenta a sua mais recente criação na Culturgest, em Lisboa, de 11 a 13 de setembro, às 21h00, e a 14, às 19h00. *"O vaivém entre o íntimo e o universal, a seriedade e o humor, a esperança e o desespero, a dúvida e o conhecimento, o desconforto e a incerteza pauta a história que, aqui e agora, se procura contar: a da defesa incessante da democracia e da liberdade, ontem, hoje e amanhã"*, refere Elmano Sancho, que integra o elenco juntamente com **Custódia Gallego**, **Duarte Melo**, **Lucília Raimundo** e **Rafael Carvalho**.

FOTO: JOANA LINDA

FOTO: DIVULGAÇÃO

Arte • Tertúlias n'A Brasileira

No âmbito de um concurso de pintura que está a promover, de 4 de setembro a 5 de dezembro, o café A Brasileira, no Chiado, promove um ciclo de conversas, sempre às 18h30, moderadas pelas jornalistas **Catarina Carvalho** e **Ana da Cunha**. Entre as temáticas em debate estará a importância d'A Brasileira no movimento do Modernismo em Portugal e centra-se em figuras como **Almada Negreiros**, **Pardal Monteiro**, **Jorge Barradas**, **Stuart Carvalhais** ou **José-Augusto França**. Informações em abrasileira.pt.

Concerto • António Chainho

Nome incontornável da guitarra portuguesa, aos 86 anos o virtuoso mestre **António Chainho** termina a sua carreira no concerto *Lisboa Saudade*, no dia 13 de setembro, às 21h00, na Praça do Município, em Lisboa, tendo como convidados especiais **Carminho**, **António Zambujo**, **Marta Pereira da Costa** e o Quarteto de Cordas Naked Lunch. No dia 4 o famoso guitarrista estará na Casa Comum, no Bairro Alto, em Lisboa, para uma conversa, com entrada livre, intitulada "O Abraço da Guitarra". O concerto de Chainho insere-se na iniciativa Festas na Rua, cujo cartaz pode ser consultado em egeac.pt/festas/festas-na-rua.

FOTO: RITA CARMO

FOTO: STEPHANIE BRANCHU

Filme • "Pequenas Grandes Vitórias"

Entre as suas obrigações enquanto presidente da câmara e o seu papel de professora primária na pequena vila de Kerguen, Alice já tem os dias bem preenchidos. A chegada à turma de Émile, um sexagenário de caráter explosivo que finalmente decidiu aprender a ler e a escrever, vem tornar o seu quotidiano ainda mais difícil de gerir. Sobretudo porque Alice, que não se tinha apercebido do que estava para acontecer, terá também de salvar a cidade e a escola. Vencedor do Prémio do Público no Festival de Comédia de Alpe D'Huez, este filme tem nos principais papéis o famoso ator **Michel Blanc** e **Julia Piaton**.

Festivais

Cupula Circus

Este festival de circo contemporâneo realiza-se em Vila Nova de Gaia (Arcozelo, Praia da Aguda, etc.), de 13 a 15 de setembro. O Cupula Circus Village Festival terá uma programação abrangente, variada e totalmente gratuita, sendo o recinto do festival composto por três tendas de circo, espaços exteriores de apresentação, espaços de treino, zona de restauração e ainda uma área de campismo. Mais informações em festivalcupula.com.

FOTO: IZTOK ZUPAN

Jazz ao Centro

A 22.ª edição deste festival acontece entre 21 de setembro e 5 de outubro em vários espaços da cidade de Coimbra, que acolhem 15 concertos em vários formatos. **Satoko Fujii** (na foto), **Carlos Barretto** e **Zoh Amba** vão apresentar-se a solo, mas o alinhamento integra ainda atuações como a do quarteto formado por **Rodrigo Amado**, **Samuel Gapp**, **Hernâni Faustino** e **João Lencastre** e o encontro entre músicos da Tuna Académica da Universidade de Coimbra com a composição instantânea do maestro **Luís Castro**. Programa completo em jazzaocentroclube.pt.

Beatriz Albuquerque

A multifacetada artista plástica vai ter patente na Cooperativa Árvore, no Porto, um projeto multidisciplinar em torno da Diáspora portuguesa.

EXPOSIÇÃO
"NetArte no Triângulo das Bermudas"

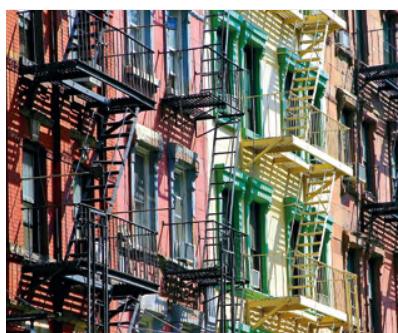
No CAAA, Guimarães. Mostra a primeira pesquisa e mapeamento de toda a arte portuguesa realizada para a Internet e que inclui peças digitais para interagirmos.

ARTISTA
Ana de Gonta Colaço (1903-1954)

Escultora portuguesa que lutou contra o preconceito na época em que vivia. **Norberto de Araújo** escreve no *Diário de Lisboa* de 29 de maio de 1924: *"Passei há dias pelo Salão Bobone e vi a exposição de esculturas de Aninhas de Gonta Colaço. A escultura não pode ser nunca a arte de uma Mulher. Muito menos a arte de uma criança."*

FOTOS: BEATRIZ ALBUQUERQUE E D. R.

Nascida em 1979, **Beatriz Albuquerque** desenvolve diferentes práticas artísticas, do vídeo à fotografia, das *performances* a instalações artísticas, tendo já recebido o prémio Revelação da Bienal de Cerveira, assim como o prémio Myers Art, do Teachers College, na Universidade de Columbia, em Nova Iorque, e do Ambient Performance Serie, em Chicago. De 14 de setembro a 5 de outubro apresenta na Cooperativa Árvore, no Porto, *Wonder Memories – Peregrinos da Memória*.

Trata-se de um projeto no qual são mapeadas, documentadas e divulgadas as memórias da Diáspora portuguesa no mundo, abordando a história viva das comunidades e do local, a riqueza das experiências, a herança viva, com diálogos entre a artista e alguns emigrantes.

VIAGEM • **Nova Iorque**

Já lá vivi durante dez anos e volto várias vezes por ano, porque é uma cidade belíssima, com uma densa paisagem arquitetónica deslumbrante, que nunca pára e nunca dorme, 24 horas sobre sete dias de tudo no seu melhor e tudo para escolhermos, sejam museus, almoços em K-Town ou inaugurações em simultâneo nas galerias de Chelsea.

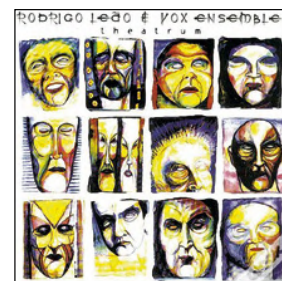
FILME
"Barbie"

Adorei, porque, de uma forma engraçada, questiona vários estereótipos, como o de género, da nossa sociedade.

SÉRIE • **"The Last of Us"**

Série da HBO e também um videojogo que tem uma narrativa emocionante de ação e que explora o amor jovem *queer*.

LIVRO • **"Manhattan Other"**

De **David Moscovich**. Romance com várias peripécias passadas em Nova Iorque, em que podemos escolher o género das personagens principais: um homem e uma mulher, duas mulheres, dois homens, outros.

ÁLBUM • **"Theatrum"**

De **Rodrigo Leão**. Desde novinha que sempre que ouço este álbum sinto que me tocaram na alma.